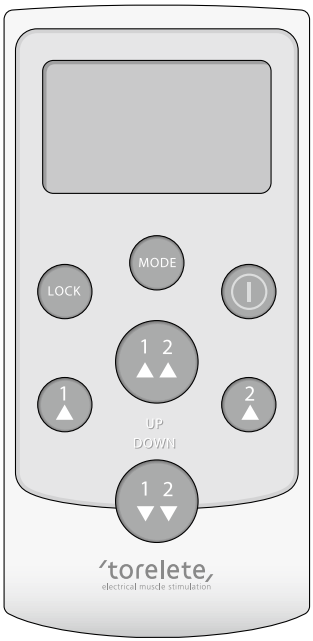
TORAY
東レ インターナショナル株式会社

torelete®

electrical muscle stimulation

トレリート EM300

取扱説明書　保証書付



〈目次〉

本製品の特長…… 2
本製品の効果と健康…… 3
安全上のご注意…… 6
使用上のご注意…… 7
保守・点検のご注意…… 12
本体標準付属品と仕様…… 14
本体各部名称…… 15
表示画面構成…… 16
まず１度使ってみましょう …… 17
本製品の詳しい使い方…… 19
筋肉の特性と図解…… 26
貼り付け位置の目安…… 28
体脂肪率・体重・サイズ測定表…… 38
トラブルシューティング…… 40
Q＆A…… 42
保証書…… 44

このたびは本製品をお買い求めいただき、ありがとうございました。
いつでもお読みいただけるよう、本体と取扱説明書（保証書付）を一緒に大切に保管してください。

使用する前に必ず本取扱説明書をよく読み、正しくお使いください。

本製品の特長

〈EMS〉

EMS（電気的筋肉刺激／ Electrical Muscle Stimulation）は、電気で筋肉を刺激することにより、通常の運動よりも効率よく筋肉を動かし、高い運動効果を得ることができます。この EMS 運動を継続的に使用することにより、筋肉が鍛えられます。

〈EMS 運動法とは？〉

EMS は電流を体内に繰り返し流すことによって、筋肉をトレーニングする運動法です。もともと 1960 年代にヨーロッパで開発された手法でしたが、1972 年のミュンヘン・オリンピックで旧ソ連の選手が筋肉トレーニングで効果を出し、以来注目を浴びました。

現在、ヨーロッパやアメリカを始め国内においても各種スポーツ選手の筋肉トレーニングや一般の方の筋肉トレーニングに利用されるなど幅広く使われています。

〈目的に応じた２つのモードを搭載〉

▶▶FAST MODE（ファストモード）

瞬発力を発揮する速筋（白筋）を主にトレーニングするプログラムです。ダンベルエクササイズやマシントレーニング（無酸素運動）のような運動効果で、よりパワフルに筋肉を鍛えられます。

▶SLOW MODE（スローモード）

持久力を発揮する遅筋（赤筋）を主にトレーニングするプログラムです。ジョギングやウォーキング（有酸素運動）のような運動効果でじっくりと着実に筋肉を鍛えられます。

〈使いやすい快適設計〉

●親切設計で操作も簡単

モードを選んで出力を上げるだけなので、どなたでも簡単にお使いいただけます。

●持ち運びできるコンパクトサイズ

コンパクトな設計なので、携帯に便利で、外出先や仕事、家事をしながらの使用も可能です。

※車の運転中や炊事中は危険ですので使用しないでください。

本製品の効果と健康

〈運動と EMS〉

人間の筋肉には、自分の意思で動かすことのできる「随意筋」と、心臓や内臓を動かす為の筋肉で、自分の意思にはかかわらず動く筋肉「不随意筋」の 2 種類に分かれます。「随意筋」は骨格筋とも呼ばれ、運動神経によって動きます。歩いたり、走ったり、手足を動かすのは脳からの指令が運動神経を通って筋肉に命令されるからです。脳からの指令がなければ、筋肉は動きません。運動は、自分が運動しようとしなければ、脳からの指令がないため決して行われないのです。

しかし、筋肉に電気を流すと筋肉は活動します。つまり電気の力で自分の意思にかかわらず筋肉を動かすことができるのです。この性質を利用して、強制的に運動させるのが EMS です。従って、自発的な運動も EMS 運動も筋肉を刺激して動かすという点では同様のものです。

自発的な運動と EMS 運動の異なる点は、EMS 運動は特定の筋肉に働き、特定の箇所の筋肉を早く、トレーニングできる点です。また、EMS は、電気の力で動かなくなった骨格筋を動かし、繰り返し使うことにより筋肉を鍛えることができます。

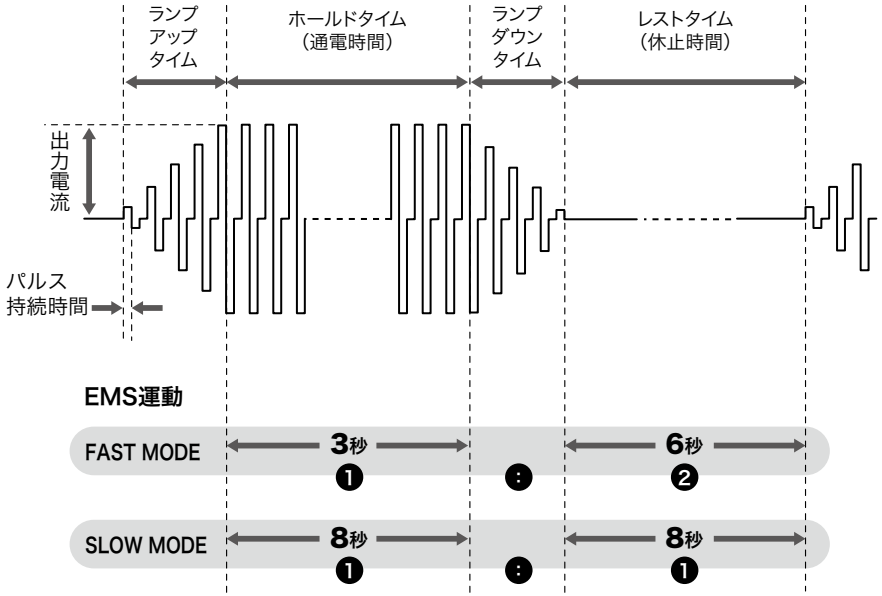
さらに EMS は、自分の意思とは関係なく骨格筋を動かすことができますので、例えばテレビを見ながらでも、読書をしながらでも筋肉を運動させることができるのです。しかも呼吸器や心臓、関節などに負担をかけることなく筋肉を鍛えることができ、一般的な運動が苦手な方でも、今日から、優れた運動効果が本製品によって得られるのです。

本製品の効果と健康

〈驚異の運動法と言われる理由〉

自発的な運動、つまり一般的なスポーツやエクササイズでは得られない優れた運動効果が本製品によって得ることができます。例えば、私たちが自発的に行う腹筋運動では、１回あたりの筋肉の収縮時間はおよそ約３～５秒程度。それに比べ EMS 運動では、約３倍程度まで伸ばすことが可能です。本製品はトレーニングの目的に応じて、２つの収縮のパターンが設定されています。通電 (収縮) 時間に対し、一定の休止時間を設けるのも特長のひとつです。また通常では意欲が低下し、継続できないような長時間の運動が、本製品によって最大 60 分までの連続運動を可能にします。

これが、自発的な運動ではなかなか鍛えられない筋肉を EMS 運動でらくにトレーニングできる理由です。



〈効果的な本製品の使用方法〉

本製品は、運動器具です。その利用には一般的な運動と同じく効果的な使用法があります。それは、筋肉の性質と深く関わり合っています。運動によって疲労した筋肉は、２日から３日で回復しますが、その筋肉は鍛えられたことにより、以前より強くなって回復します。鍛えれば鍛えるほど筋肉は強くなるのです。本製品は、１つの筋肉について２日～３日に１回程度のトレーニングをすると一層効果的です。但し、日頃の運動の習慣や年齢により個人差はあります。

出力を高くして使用すればするほど効果が出やすくなります。しかし、使用開始当初は慣れていないため、出力はあまり高くできません。そこで使用開始時には我慢できる最大の強さからスタートしてください。また、強い刺激感の苦手な方は、ややきついと感じるレベルで少し長めに使用することにより効果が得られます。

EMS トレーニングの同じ場所への使用は１日最大２時間を目安にご使用ください。

はじめにP6～16の注意事項及び仕様、
本体各部名称を良くお読みください。

初めてお使いいただく方は …… P17 へ

詳しい使い方を確認したい方は …… P19 へ

安全上のご注意 ～正しく安全にお使いいただくために～

●取扱説明書は本製品を安全にお使いいただくために必要です。本製品を人に貸したり、差し上げる時には点検を受けたうえで、必ずこの取扱説明書を一緒にお渡しください。
●ご使用前に、この「安全上のご注意」と７ページから 13 ページまでの注意事項をよく読み、正しくお使いください。
●あなたや他の人への危害や財産への損害を未然に防止するために、下記のような絵表示をしています。危害や損害の程度を表していますので、内容を理解してから本文をお読みください。

⚠ 危険	取扱いを誤ると、人が死亡または重傷を負う危険が差し迫って生じることが想定される内容を示します。
⚠ 警告	取扱いを誤ると、人が死亡または重傷を負う可能性が想定される内容を示します。
⚠ 注意	取扱いを誤ると、人が傷害を負う可能性または物的損害が想定される内容を示します。

表示例

は、本器の取扱いにおいて、その行為を禁止する絵表示です。
※表示例は「分解禁止」です。

は、本器の取扱いにおいて、指示に基づく行為を強制する絵表示です。
※表示例は「一般指示」です。

修理点検の確認をお願いする絵表示です。

使用上のご注意 ～ご使用前に必ずご確認ください～

⚠ 危険

下記のような医用電気機器との併用は、機器に誤作動をまねく恐れがありますので使用しないでください。

●ペースメーカー等の体内植込型医用電気機器
●人工心肺等の生命維持用医用電気機器
●心電計等の装着型医用電気機器

⚠ 警告

次のような人及び部位は必ず医師とご相談の上、使用してください。

●急性（疼痛性）疾患の人
●悪性腫瘍のある人
●心臓に障害のある人
●妊産婦 (産前産後を含む）
●生理時の腹部
●熱の高い人（38℃以上）
●伝染性疾患の人
●アトピー性皮膚炎の人
●日焼けなどで皮膚に炎症を起こしている部位
●皮膚が化膿し、炎症を起こしている部位
●アレルギー体質で、特にお肌が敏感な人
●カユミやホテリのあるシミや病的なシミのある人
●ステロイド系ホルモン剤の長期使用や肝臓機能障害で、毛細血管拡張を起こしている人
●てんかん症状のある人
●多発性硬化症の人
●体内に金属やプラスティックの入っている部位
●適用部位の皮膚に損傷・炎症、その他の異常のある人
●適用部位に知覚障害のある人
●その他医師の治療を受けている人や体に異常を感じている人
●過去に筋腫の手術または治療を受けたことがある人
●紫斑病など内出血しやすい人
●骨粗鬆症など簡単に骨折する人
●医師から運動を禁じられている人
●狭心症の人
●医師から心臓に注意等の指示がある人
●６才未満の乳幼児

使用上のご注意

1）使用場所や状況について

⚠ 警告 発火、感電、火傷などの事故や物的損害、故障の原因となります。

①風呂場、台所、車の中、火気の近く、直射日光の当たる場所など、温度や湿度の高い場所やほこりの多い場所で使用したり、保管しないでください。機器の寿命を縮めたり、暑さによる本体変形など故障の原因となります。

②本体を寒い場所から温かい場所に移動した直後に使用しないでください。本体内部で結露現象が生じる恐れがあります。この状態で使用すると表示部の誤作動や故障の原因となります。使用する時は移動後２時間以上経過してから電源を入れてください。

③本体が、特に低い温度や高い温度の時は液晶画面の表示が薄かったり欠けたりすることがありますが、故障ではありません。通常の室温状態（10℃～40℃）になると正常に動作します。なお、極度に高い温度（60℃以上）の状況で使用した場合、表示画面が損傷するなど故障する場合がありますので取扱いに注意してください。

④トイレ等の水場での使用は、落下や水没などのおそれが生じ、事故や故障の原因となりますので、絶対に使用しないでください。

2）準備について **⚠ 危険**

①他の機器との併用は、危険を起こす恐れがあるので、行なわないでください。

②濡れた手で操作すると、感電する可能性があり非常に危険です。絶対におやめください。

⚠ 警告 使用を開始するにあたり、禁忌事項及び以下のことに注意してください。

①次の人は介護者の監視のもとでご使用ください。
- ●マヒのある人　●寝たきりの人　● 12 才以下の子供
- ●意思表示ができない人やかなり老齢にある人
- ●適用部位に浮腫がある人　●適用部位に阻血組織がある人
- ●自分で操作できない人

②口中・陰部などには、使用しないでください。けがなどの原因となります。

③頚動脈（咽喉の前後）、頭部、心臓を前後または左右に挟んで使用しないでください。

④正常な判断ができない状態（お酒を飲んだ人、睡眠薬を飲んだ人）で使用しないでください。

⑤本来の目的以外には、絶対使用しないでください。事故や故障の原因となります。また、ペットには使用しないでください。

⑥粘着パッドは金属製の物（ネックレス、ベルト、時計など）と重なったり、触れたりしないように貼ってください。また、粘着パッドが互いに重ならないように貼ってください。急激な刺激がかかることがあります。

⑦車の運転中は危険ですので絶対に使用しないでください。

⑧使用前にスイッチ等を操作し、本体と付属品が正常かつ安全に作動するか確認してください。

⑨定められた手順で操作してください。操作を誤ると事故や故障の原因となります。

⑩全ての接続コードは容易に離脱しないよう､正しく確実に接続してください。発火やショートなどの原因となります。

⑪高周波を利用した家電製品（テレビ、電子レンジ、ラジカセなど）を使用している場合は、３メートル以上離れてご使用ください。近くで使用すると誤作動の原因となることがあります。

⑫使用にあたって体調の優れないときは使用を控えてください。

⑬身体に疲労感を強く感じている時または筋肉痛が特にひどい場合は、しばらく使用を控えてください。

⑭火気、熱湯、高温状態にある器具を扱う炊事中などの際は、危険ですので絶対に使用しないでください。

使用上のご注意

3）電池について

①不要になった電池を一般のゴミとして捨てないでください。
②環境への影響を少なくするため、お住いの地域で定められている規則に従いリサイクルしてください。

4）使用中のご注意 ⚠ 警告

①本器を使用した際に、身体に異常を感じたり、発疹・発赤・かゆみ等が現れた時は、直ちに使用を中止し、販売元にご相談ください。
②使用開始当初は、出力は弱めに、また、時間を短めに設定してください。また、刺激感覚は個人差があり、かつ部位によっても感じ方に差があります。急に出力を上げすぎないように、1 ～ 2 週間かけて身体を慣らしながら出力を上げてください。
③刺激に対し、身体が慣れてからも始めから強く（目標値）しないで、5 分から 10 分経過ごとに少しずつ出力を上げ、目標値に近づけてください。
④使用中に中断する時は、電源スイッチを切ってください。使用後は、付属品等のプラグを出力口から抜くなど、使用前の状態に戻してください。
⑤電源スイッチが入った状態でプラグの抜き差しはしないでください。事故や故障の原因となります。
⑥出力口に金属製の棒やハサミ、ピンなどを差し込まないでください。発火・感電の原因となります。
⑦本体を水につけたり､濡らしたりしないでください。内部に水が入ると発火･ショートなどの事故や故障の原因となります。（トイレ等の水場では、絶対に使用しないでください）
⑧接続コードのプラグにゴミやほこりなどを付着させたまま使用しないでください。発火・ショートの原因となります。
⑨ファストモードまたはスローモードでウォームアップからトレーニングに切り替わる時に、人によっては、強い刺激を感じる場合があります。
⑩お子様や認知症の方が、粘着パッド等の付属品を口に入れたり、他の用途に使わないよう十分に注意してください。事故や故障の原因となります。
⑪本器使用中に本体が熱くなることがありますが、これは比較的大きな電流を使用するためであり、本体の異常ではありません。

5）使用後のご注意 ⚠ 警告

①使用後は、電源スイッチを切り接続コードを出力口から抜いてください。接続コードの取外しに際しては、必ずプラグ部を持って引き抜いてください。
②本体、付属品などは、次回の使用に支障のないように清潔にし、湿気の少ない所に整理、保管してください。
③接続コードや粘着パッドは、無理に折り曲げたり、丸めたりしないでください。
④使用後、ウェットティッシュなどで粘着パッド装着部の皮膚を清拭してください。
⑤使用後、体調に異常が感じられた場合は、しばらく使用を控えてください。
⑥接続コードを本体に巻き付けた状態で放置しないでください。接続コードの接触不良や故障の原因となります。

保守・点検のご注意

1）保管とお手入れについて ⚠ 警告

①温度、湿度の高い所、ほこりの多い所での保管はしないでください。劣化を早め、事故や故障の原因となります。

②長期間ご使用にならない時は、必ず電池を本体から抜いてください。絶縁劣化による感電や漏電火災の原因となります。

③お手入れは、電源スイッチを切り、電池を本体から抜いてから行ってください。

④本体の清掃は、変色の原因となるのでシンナー、ガソリン、灯油などの揮発油や磨き粉、熱湯、薬品類で拭かないでください。水かぬるま湯又は中性洗剤を含ませて、固く絞った布で拭いてください。

⑤お子様の手の届かない所に保管してください。落としてけがや破損の原因となります。

⑥本体は絶対に開けないでください。故障の原因となります。

⑦粘着パッド、接続コードは消耗品です。より安全にお使いいただくために、接続コードは使用状態により異なりますが、遅くとも３年以内には交換してください。
長年使用すると、接続コードの断線などで火傷・火災などの事故の原因となることもあります。粘着パッドは粘着力が弱まりましたら交換してください。

⑧接続コードなどに亀裂などの不具合が生じている時はすぐに使用を中止してください。危険ですから、お買い求めの販売店または販売元までご連絡のうえ、新しいものをお求めください。

⑨接続コードを傷つけたり、破損したり、加工したり、無理に曲げたり、引っぱったり、ねじったり、束ねたりしないでください。
また、重い物をのせたり、挟みこんだり、加工したりすると接続コードが破損し、火災・感電・事故の原因となります。

⑩濡れた手で接続コードの抜き差しをしないでください。感電などの事故の原因となります。

⑪他の機器の部品や付属品などを流用しないでください。規格や仕様が異なるため、事故や故障の原因となります。

⑫粘着パッドには袋にパッドの使用期限を表示してあります。使用期限内に使い切るようにしてください。また、使用期限を過ぎたものは使用しないでください。
※使用期限は粘着パッドの表面下段のバーコードの側に表記されています。
例： 20XX-ΔΔ ➡ 使用期限は 20XX 年の△△月

⑬粘着パッドを貼った部分が赤くなったり、かゆみを引き起こした場合は、使用を中止して、販売元へお問い合わせください。敏感肌用の粘着パッドもご用意しております。

2）故障時及び取扱いに際しての注意事項 ⚠ 警告

①本体や付属品を勝手に修理したり、改造しないでください。故障かなと思ったら使用を中止し、販売元へお問い合わせください。

②本体を高い所から落としたり、強い衝撃を与えないでください。液晶の文字が欠ける場合があります。また､その時に異常がなくても内部の損傷が進み、後に事故や故障の原因となることがあります。誤って落とした場合は必ず販売元で点検を受けてください。

3）その他

⚠ 警告 機器及び付属品を廃棄する場合は、環境への影響を少なくするため、地域で定められている規則に従って処分してください。

⚠ 注意 ３年以上使用した付属品による事故については、当社は責任を負いかねる場合もありますので、予めご理解をお願いします。

本体標準付属品と仕様

ご使用になる前に、本体および標準付属品がすべて揃っているか、ご確認ください。

本体・標準付属品

❶ 本体 …… 1 台
［日本製］

❷ 接続コード（黒・グレー） ……各 1 本
［中国製］

❸ 粘着パッド（M サイズ）… 2 パック（5×5cm 4 枚入）
［アメリカ製］

❹ 単 4 形アルカリ乾電池 … 1 パック（3 本入）

❺ 保証書付取扱説明書

❻ クイックマニュアル

付属品等に不足があった場合、販売元までご連絡ください。付属品の仕様は予告なく変更になる場合があります。

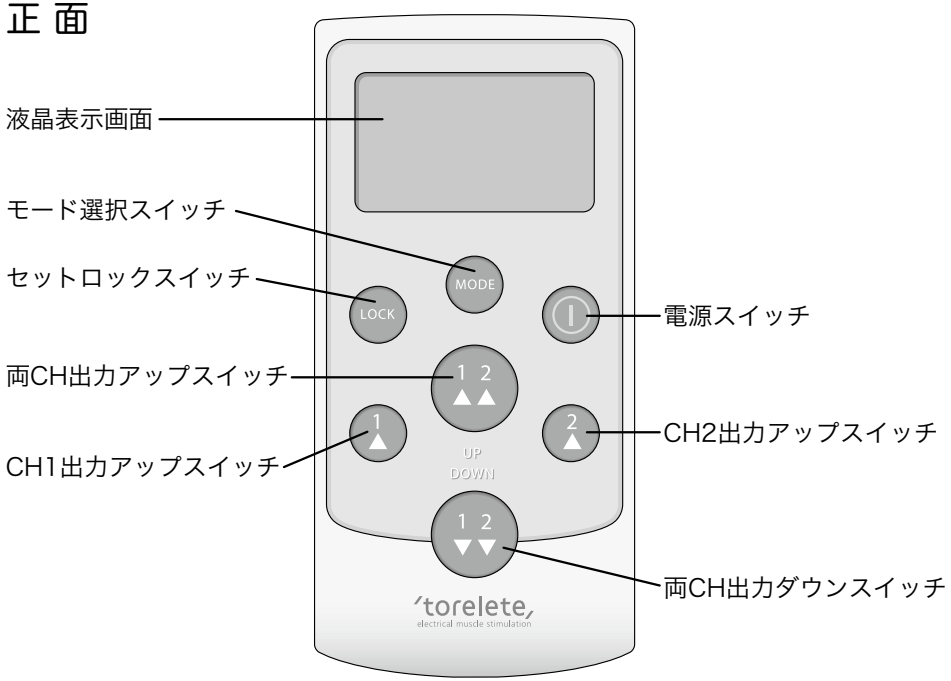
※粘着パッドは消耗品です。粘着力が低下しましたら交換してください。
※粘着パッドのご注文は、お買い求めの販売店または販売元にご連絡ください。

仕　様

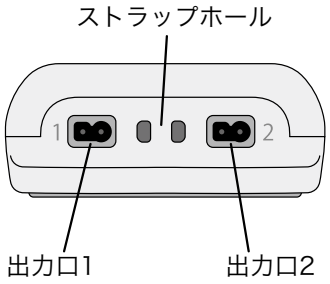
定格入力電圧	DC4.5V
定格消費電流	300mA
出力電圧	1V～40V
出力レベル	1～45
周波数	5Hz、6Hz、50Hz、80Hz
パルス幅	150μs、200μs、250μs
タイマー	標準30分（選択により45分、60分設定可能）
本体サイズ	高さ121 × 幅60 × 厚さ27（㎜）
本体重量	約150ｇ（電池含む）

本体各部名称

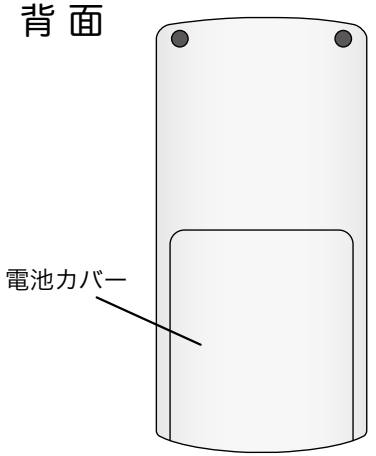
正 面



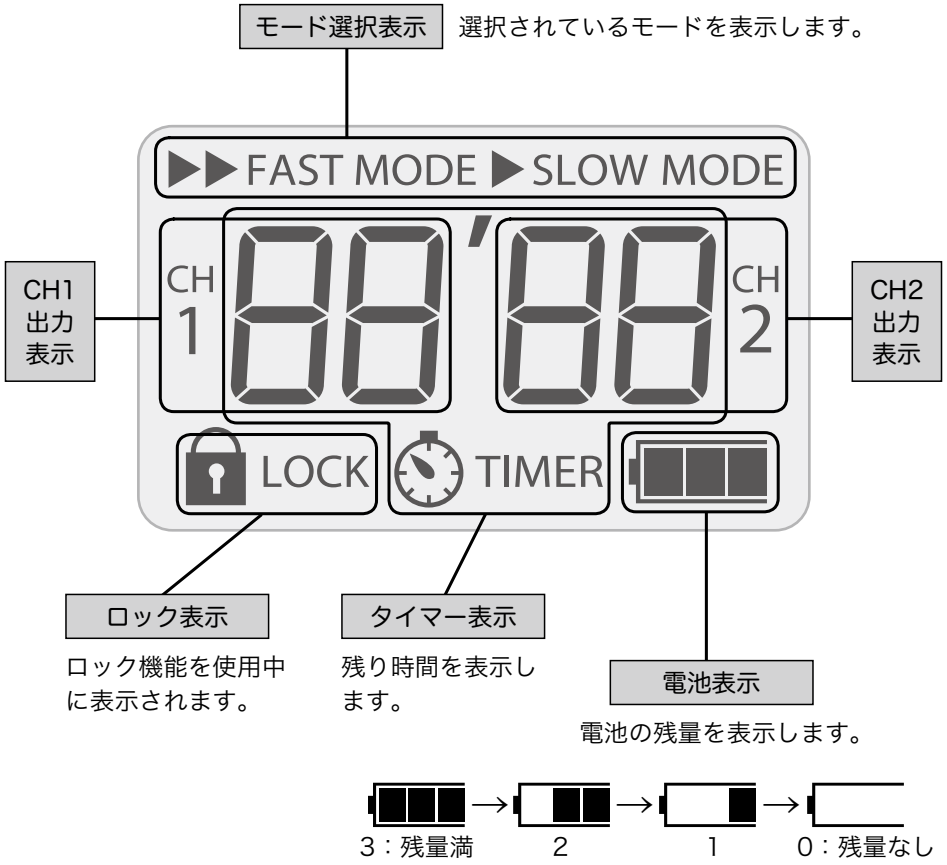
上 面



背 面



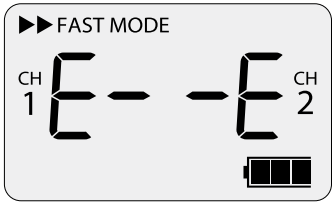
表示画面構成



※出力を調節すると、約10秒後に画面表示がタイマー表示に変わります。

エラー表示

接続コードが抜けていたり、粘着パッドがはずれていたりするとエラーが表示され、出力を停止します。（P25参照）

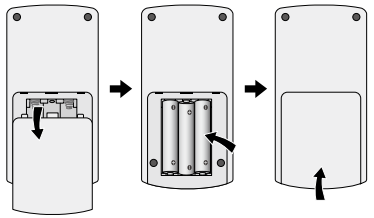


まず1度 使ってみましょう

準備をしましょう

※最初に付属品が全てあるか確認してください。(P14参照)

1 本体に電池を入れます。



⚠ 注意 電池についてのご注意

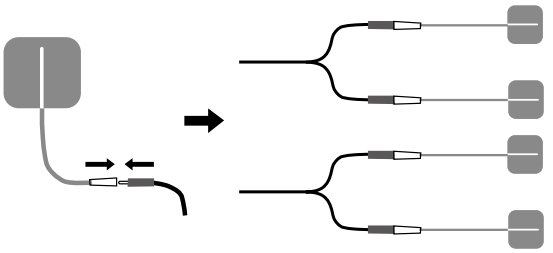
- ●新・旧電池及び異種電池を混ぜて使用しないでください。
- ●電池の⊕と⊖の向きは必ず確認し、正しい向きに入れてください。

※動作中に電池が切れると、電池表示が ▭ (残量なし)になり、しばらくすると液晶表示(画面)が消えます。新しい電池と交換してください。

※出力すると液晶表示(画面)が消える場合は、電池が消耗しています。新しい電池と交換してください。

2 2本の接続コードの細い先端を、4枚の粘着パッドに差し込みます。

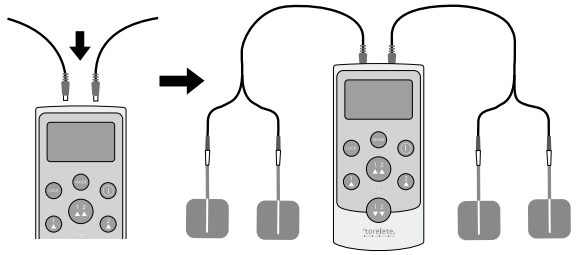
※先端の色（赤と黒）は関係ありません。



3 接続コードを、出力口に差し込みます。

※接続コードの色（黒とグレー）は関係ありません。

※奥までしっかりと差し込んでください。



※お使いになる前に、肌に粘着パッドが合うかテストしましょう。

①おなか・腕・太ももの内側など皮膚のやわらかい部分へ、粘着パッドを貼ってください。（粘着パッドに接続コードを差し込まない）

②20分後、粘着パッドを貼っていた部分が赤くなったり、かゆみを引き起こした場合は使用を中止して販売元へお問い合わせください。敏感肌用の粘着パッドもご用意しております。

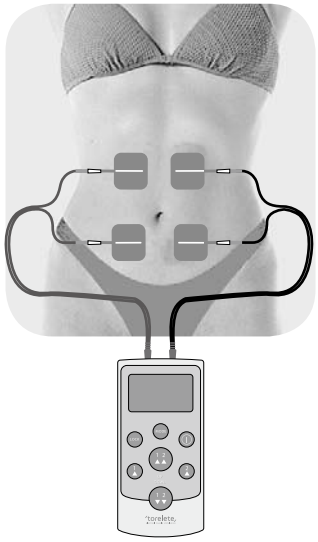
③異常がないことをご確認のうえ、ご使用ください。

※使用する前にP6～13の注意事項をお読みください。

まず1度 使ってみましょう

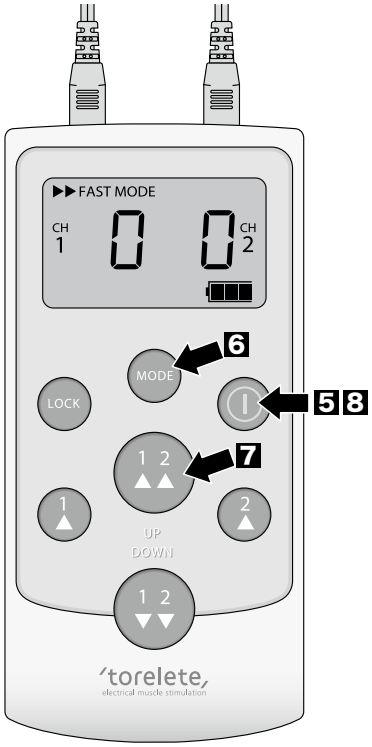
おなかで使ってみましょう

※粘着パッドは必ず４枚身体に貼ってください。
※粘着パッドを貼ってから、電源を入れください。



4 おなかに粘着パッドを４枚貼ります。

※なるべく左右対称にピッタリと貼ってください。
※詳細は、貼り付け位置例（P29）をご参照ください。
※接続コードの先の色（赤と黒）は貼り付け位置に関係しません。



5 電源スイッチを長押し（約１秒）して、電源を入れます

6 モード選択スイッチを押して、▶▶FAST MODE を選択します。

7 両CH出力アップスイッチを押すと、出力が開始されます。表示画面の出力の数値を、がまんできる範囲で上げてください。

出力調節範囲 0～45

8 タイマー終了後、電源スイッチを長押し（約0.5秒）して、電源を切り終了してください。

詳しい操作方法については
P19～25を参照してください。

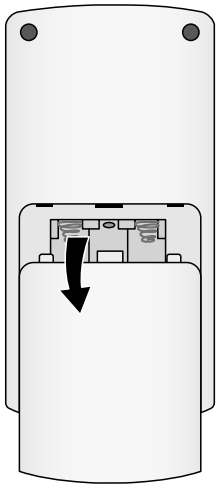
⚠ 粘着パッドがはがれた状態で使用した場合、エラーが表示されます。
しっかりと粘着パッドを貼り直してください。

本製品の詳しい使い方 ❶

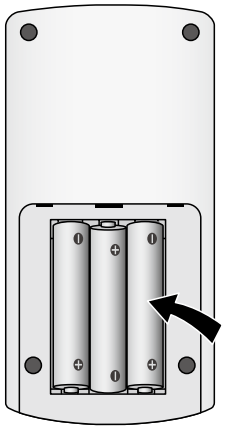
電池の準備

ここで使うもの　本体・単４形アルカリ乾電池３本

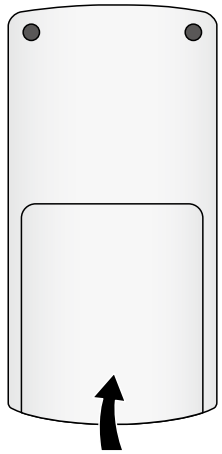
1 本体裏側の電池カバーを外します。



2 ⊕と⊖の向きを確認して電池を入れます。



3 電池カバーを閉じます。



⚠ **注意** 電池についてのご注意

●新・旧電池及び異種電池を混ぜて使用しないでください。
●電池の⊕と⊖の向きは必ず確認し、正しい向きに入れてください。
※動作中に電池が切れると、電池表示が ▭ （残量なし）になり、しばらくすると液晶表示（画面）が消えます。新しい電池と交換してください。
※出力すると液晶表示（画面）が消える場合は、電池が消耗しています。新しい電池と交換してください。

本製品の詳しい使い方 ②

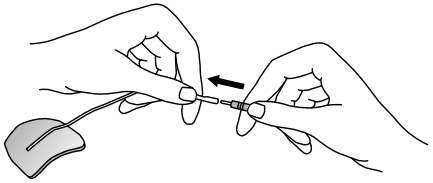
粘着パッドのセットと貼り付け

ここで使うもの　本体・接続コード・粘着パッド

※お使いになる前に、肌に粘着パッドが合うかテストをしましょう。
①おなか・腕・太ももの内側など皮膚のやわらかい部分へ、粘着パッドを貼ってください。
（粘着パッドに接続コードを差し込まない）
②20分後、粘着パッドを貼っていた部分が赤くなったり、かゆみを引き起こした場合は、使用を中止してお買い求めの販売元へお問い合わせください。敏感肌用の粘着パッドもご用意しています。
③異常がないことをご確認のうえ、ご使用ください。

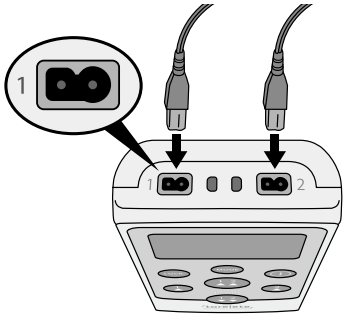
粘着パッドのセット

1 粘着パッドに接続コードの細い先端を差し込んでつなぎます。



※必ず金属部分が見えなくなるよう根元まで差し込んでください。

2 本体上部にある出力口1・2に、それぞれ接続コードを差し込みます。



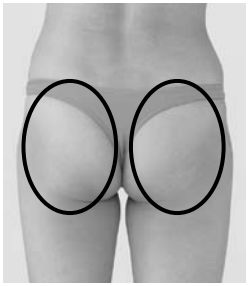
注）向きが異なると入りません。良く確認したうえで、差し込んでください。また接続コードの差し込み部に異物がついていたり、出力口に異物が入っていないか良く確認してから接続してください。接触不良等の故障の原因となります。

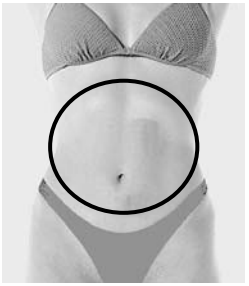
※接続コードは黒とグレーの2色ありますが、出力口1・2のどちらに接続してもかまいません。
※奥までしっかりと差し込んでください。

粘着パッドの貼り付け

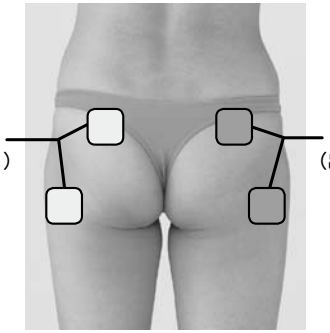
1 使いたい身体の部位を選び、タオルなどで汗を拭きとります。

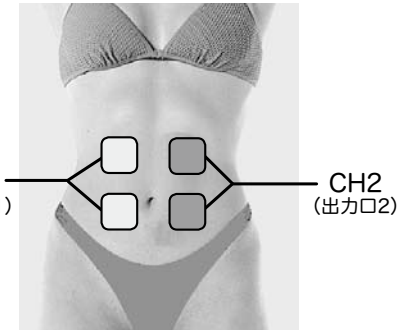
※汗などで肌が汚れていると、粘着パッドが貼り付きにくくなります。





2 粘着パッドの透明フィルムをはがし、粘着面を肌に密着させて貼り付けます。
（接続コードは黒とグレーの２色になっています）





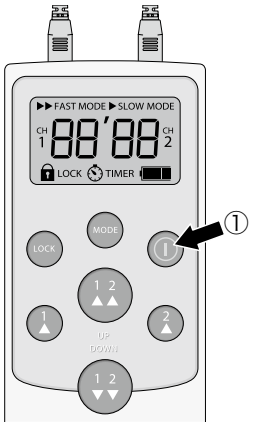
詳しい貼り付け位置についてはP29～37を参照してください。

⚠警告 粘着パッドについて

- 湿布や絆創膏等の粘着物によりかぶれやすい方は注意してご使用ください。かぶれたり、赤くなったりすることがあります。
- 傷のある皮膚には使用しないでください。
- 皮膚が荒れたり、火傷・炎症等をおこした際は直ちに使用を中止してください。
- 粘着パッドを使用した際に、発疹・発赤・かゆみ等が現れたときは直ちに使用を中止し、販売元にご相談ください。
- 粘着パッドを使用する時、金属物（ネックレス、ベルト、時計など）と重なったり、触れたりしないよう注意して貼ってください。また、粘着パッドは互いに重ならないように貼ってください。
- 粘着パッドを貼り付ける際には、必ず皮膚に密着させてください。貼った部分に隙間があると刺激が強くなり痛みを感じ、場合によっては火傷等の皮膚障害をおこすおそれがあります。
- 皮膚にローション、オイルなど化粧品が残っている場合、粘着パッドが付きませんので皮膚を石鹸でよく洗い完全に乾かしてから貼り付けてください。
- 粘着パッドを透明フィルムや皮膚から剥がすときは、パッドの端を摘んでゆっくり持ち上げてください。コード部を持って剥がすようなことはしないでください。
- 粘着パッドを皮膚から剥がすときは、必ず本体の電源スイッチを切ってください。
- 粘着パッドの使用後は元の透明フィルムに戻し袋に入れ、室温で保存してください。
- 粘着パッドの袋に使用期限が表示してあります。期限切れの粘着パッドは使用しないでください。
- 粘着パッドは消耗品です。粘着力が低下しましたら交換してください。
- 使用期限の切れたものや、粘着力が低下した粘着パッドをそのまま使用したり、テープ・バンド・下着等で固定して使用しても、適切な効果が得られないばかりでなく、急激に強い刺激がかかったり、場合によっては火傷等の皮膚障害をおこすおそれがありますので、おやめください。
- 安全に製品をご使用いただくために、製造元で品質管理を実施しております。純正の粘着パッドをご使用ください。模倣品の使用が原因で発生した火傷事故・故障・その他の不具合等につきましては、一切の責任を負いかねますのでご了承ください。

本製品の詳しい使い方 ❸

粘着パッドをセットしてから、操作を行ってください。



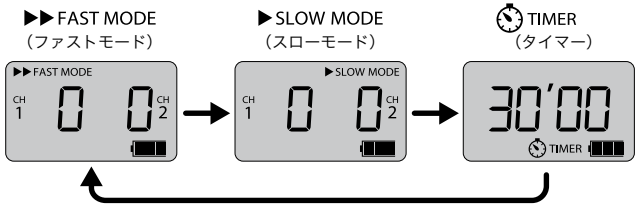
手順1 電源スイッチを入れる

①電源スイッチを長押し（約１秒）して、
電源を入れます。

※電源を入れると、全画面表示が点滅します。

手順2 モードの選択

①モード選択スイッチを押して、使いたいモード
を選びます。スイッチを押すごとに下記の順で
モードが切り替わります。



※次回使用時は前回に使用した設定画面が表示されます。

▶▶FAST MODE（ファストモード）

瞬発力を発揮する速筋（白筋）を主にトレーニングするプログラムです。ダンベルエクササイズやマシントレーニング（無酸素運動）のような運動効果で、よりパワフルに筋肉を鍛えられます。

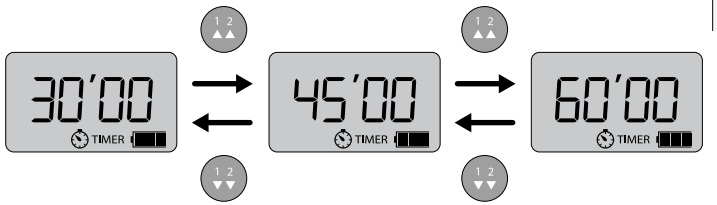
▶SLOW MODE（スローモード）

持久力を発揮する遅筋（赤筋）を主にトレーニングするプログラムです。ジョギングやウォーキング（有酸素運動）のような運動効果でじっくりと着実に筋肉を鍛えられます。

手順3 タイマーの設定

①モード選択スイッチを押して、タイマーを選択します。

②両CH出力アップスイッチまたは
③両CH出力ダウンスイッチを押すと、下記の順で
タイマーの設定が変更されます。



※次回使用時は前回に設定したタイマーが表示されます。

タイマー設定により下記のように出力パターンが変化します。

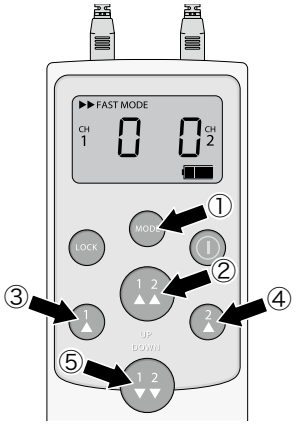
出力パターン / タイマー時間	ウォームアップ	トレーニング	クールダウン
30 分	2 分	26 分	2 分
45 分	2 分	41 分	2 分
60 分	2 分	56 分	2 分

ファストモード、スローモードともに、ウォームアップからトレーニングへ切り替わる際に出力が約70%に下がります。さらにクールダウンに切り替わると体感が変わります。

※ファストモードまたはスローモードでウォームアップからトレーニングに切り替わる時に、人によっては、強い刺激を感じる場合があります。

本製品の詳しい使い方 ❸

手順4 出力調節



①モード選択スイッチを押して、ファストモード
　またはスローモードを選択します。
②両CH出力アップスイッチまたは
③CH1出力アップスイッチ、
④CH2出力アップスイッチを押すと出力が上がり、
　トレーニングが開始します。 出力調節範囲 0～45

　表示画面の出力の数値をがまんできるところまで上
　げてください。出力が強すぎると感じた時は、
⑤両CH出力ダウンスイッチを押して、出力の数値を
　下げてください。

両CH出力アップスイッチ
CH1出力、CH2出力の数値を
同時に上げます。

両CH出力ダウンスイッチ
CH1出力、CH2出力の数値を
同時に下げます。

CH1出力アップスイッチ
CH1出力の数値を上げます。

CH2出力アップスイッチ
CH2出力の数値を上げます。

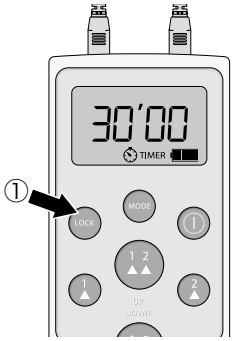
※出力１、出力２の数値を個々に下げる出力調節スイッチはありません。
※出力１、出力２のいずれかの数値が「0」になった状態で、両CH出力ダウンスイッチを
　押すと、もう一方の出力のみが下がります。
※各出力調節スイッチを長押ししても数値の上げ下げが行えます。

出力を調節すると、約10秒後に画面表示がタイマー表示に変わります。

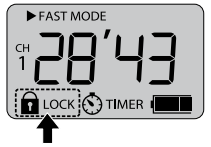
※出力を再度、調節する場合は、いずれかの出力調節スイッチを押すと、出力調節画面に戻
　ります。各出力調節スイッチで数値の変更が行えます。
※タイマーが終了する前に両CHの出力を「0」にすると、出力表示とタイマー表示が点滅
　します。両CH出力アップスイッチまたはCH1出力アップスイッチ、CH2出力アップス
　イッチを押すと出力が再開し、継続して使用できます。

〈ロック機能〉携帯時など誤操作を防止したい時にご使用ください。

出力中に①セットロックスイッチを長押し（約0.5秒）すると、電源スイッチとセットロックスイッチ以外のスイッチがロックされ、操作ができなくなります。



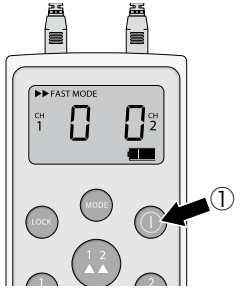
表示画面にロックマークが表示されます。再度、①セットロックスイッチを長押し（約１秒）すると、ロック機能が解除されます。



※出力が終了するとロック機能は解除されます。

手順5 終 了

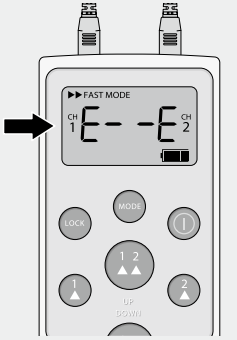
タイマー終了後、①電源スイッチを長押し（約0.5秒）して、電源を切り終了してください。



※終了後及び画面表示中（出力時は除く）に５分間操作を
　行わないと、自動的に電源が切れます。

〈エラー表示について〉

接続コードが抜けていたり、粘着パッドがはずれていたりするとエラーが表示され、出力を停止します。

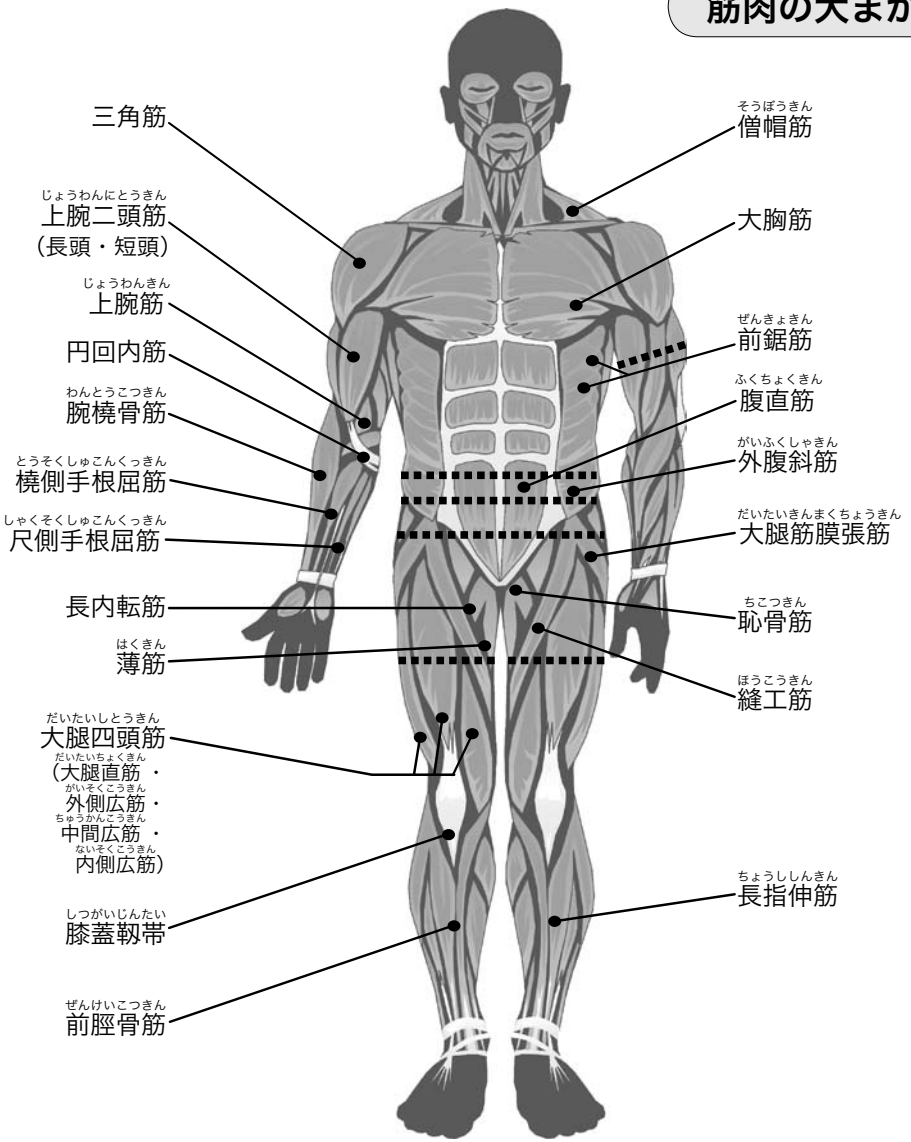


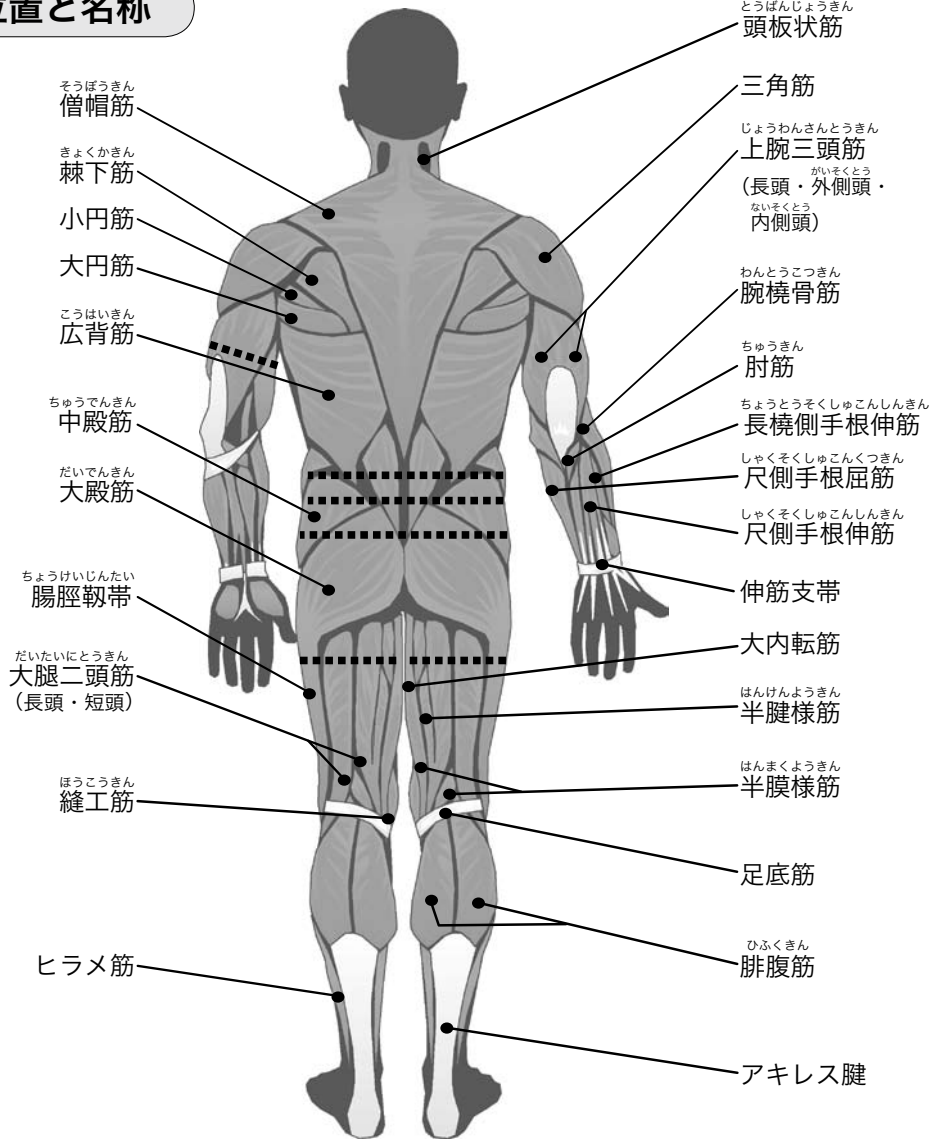
※出力の設定が低いとエラー表示されない場合があります。
　また、表示されるまでに時間がかかることがあります。
※ロック機能を使用している場合は自動的に解除されます。
※５分間、操作を行わないと自動的に電源が切れます。

詳しくは、P40「エラー表示が出る」を参照してください。

筋肉の特性と図解 ……よく理解して、効果的に使いましょう！

筋肉の大まかな　　位置と名称





筋肉の大まかな位置と名称です。粘着パッドの貼り付け位置の参考にしてください。

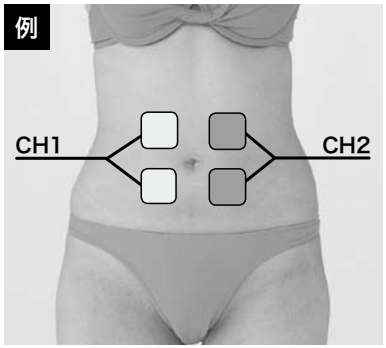
※粘着パッドの貼り付け位置は29～37ページをご参照ください。

点線はサイズ測定の目安を示しています。（サイズ測定表参照）
腹　上：ヘソから約5センチ上の周囲・ヘソの周囲・ヘソから約10センチ下の周囲
二の腕：一番太いところの周囲　　太　股：一番太いところの周囲

貼り付け位置の目安

粘着パッドの貼り付け位置について

●貼り付け位置には個人差がありますので、貼り付け位置例の写真を参考にしながら、自分に合わせて調節（筋がつらない、筋肉の反応の良い場所）してください。



●写真の例は、左右対称が基本です。

●貼り付け位置は男女共通です。

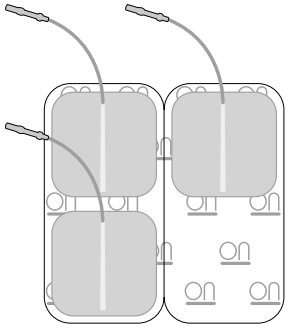
●粘着パッド使用時のポイント

・貼り付ける際、必ず肌に密着させてください。すき間があると刺激が強くなり、場合によっては火傷等の皮膚障害をおこすおそれがあります。

・貼り付け位置の肌は、汗や皮脂などをタオルなどできれいに拭きとってから貼り付けてください。汚れていると貼り付きが悪くなります。

・粘着パッドは、使用後に汚れや脂をとりのぞき、時々1〜2滴の水をつけておくと長くお使いいただけます。

・粘着パッドを保管する際には、透明フィルムの
「ON」と読める面に貼ってください。
「NO」と読める面に貼るとはがれにくく、
粘着パッドの寿命を縮めます。



※湿布や絆創膏等の粘着物によりかぶれやすい方は、注意してご使用ください。かぶれたり赤くなったりすることがあります。

貼り付け位置例 （粘着パッドは、肌に直接貼り付けてください）

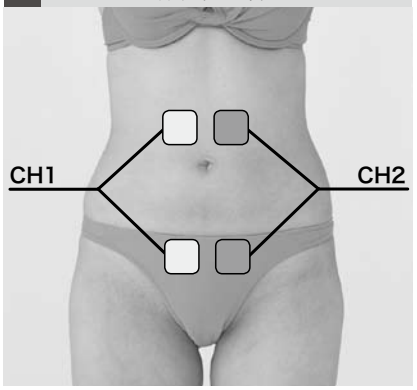
使用モードを表示していますので、参考にしてください。

▶▶FAST MODE ファスト

▶SLOW MODE スロー

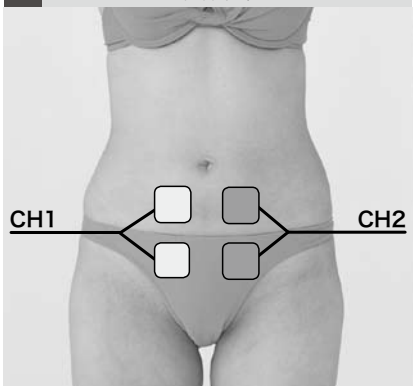
腹部の貼り付け位置例

1 腹部全体



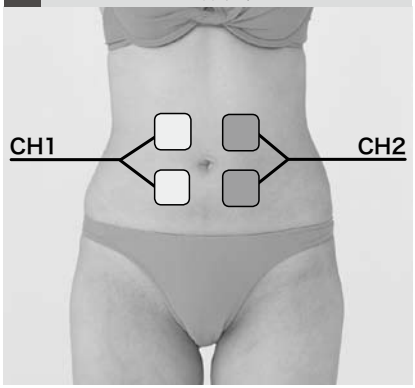
使用モード ファスト スロー

2 下腹部



使用モード ファスト スロー

3 上腹部

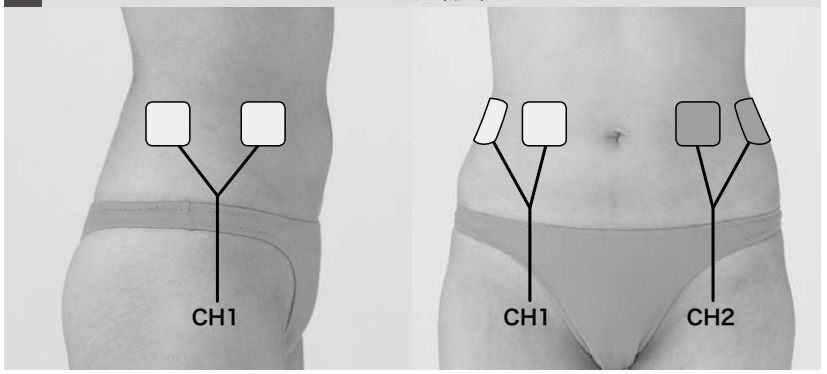


使用モード ファスト スロー

貼り付け位置の目安

ウエストの貼り付け位置例

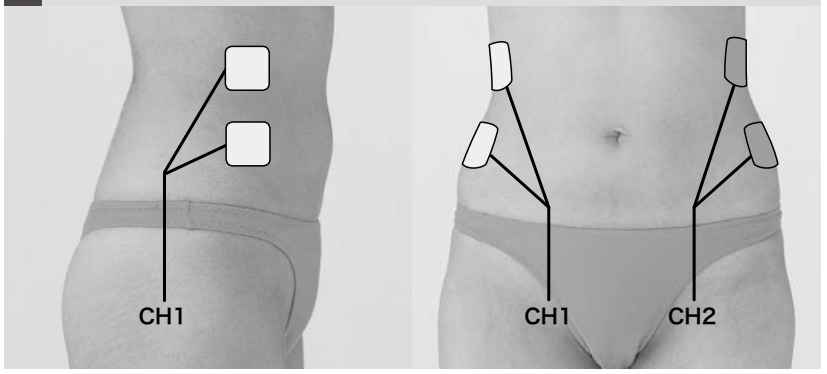
4 わき腹（横）



※わき腹をはさむように貼ってください。　※左右対称に貼ります。

使用モード **ファスト** スロー

5 わき腹（縦）

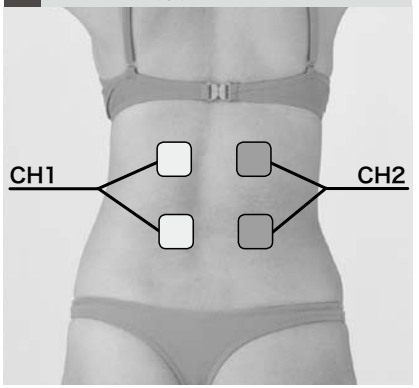


※わき腹の上下に貼ってください。　※左右対称に貼ります。

使用モード **ファスト** スロー

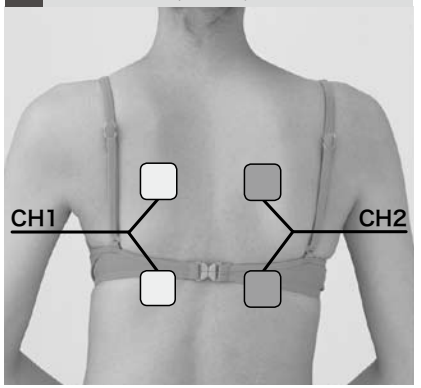
背中の貼り付け位置例

6 腰まわり



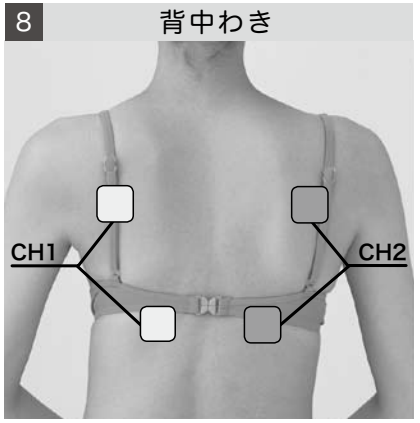
使用モード **ファスト** スロー

7 背　中



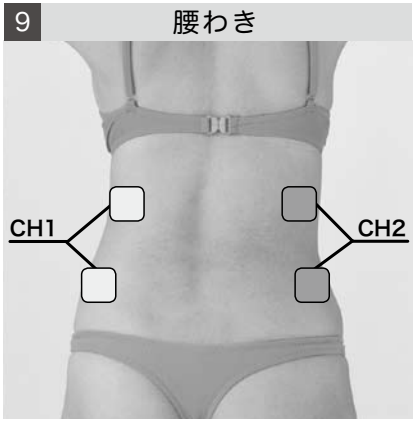
使用モード **ファスト** スロー

8 背中わき



使用モード **ファスト** スロー

9 腰わき

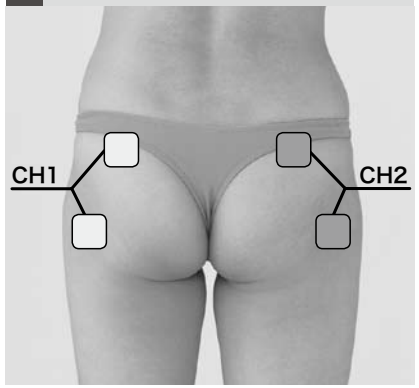


使用モード **ファスト** スロー

貼り付け位置の目安

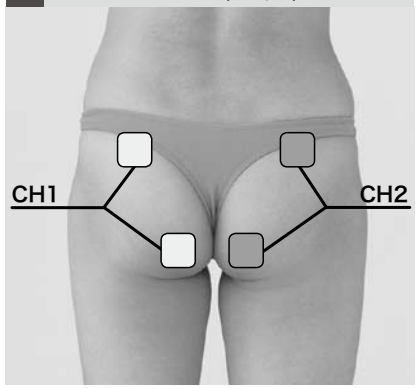
ヒップの貼り付け位置例

10 ヒップ



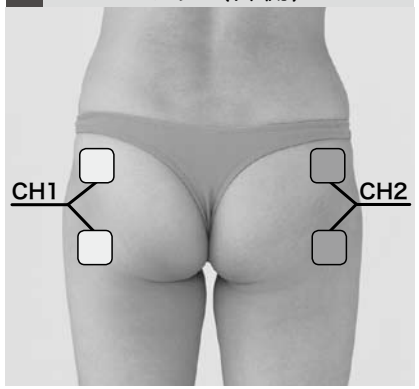
使用モード **ファスト** スロー

11 ヒップ（内側）



使用モード **ファスト** スロー

12 ヒップ（外側）

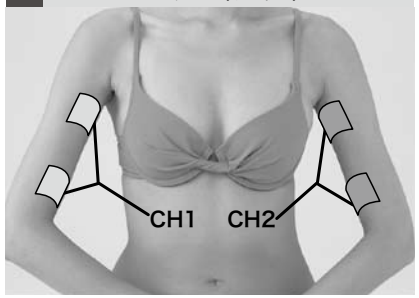


使用モード **ファスト** スロー

※臀部の筋肉の付き方は、他の部位と比べて、より個人差があるため、筋肉の反応の良い場所でご使用ください。

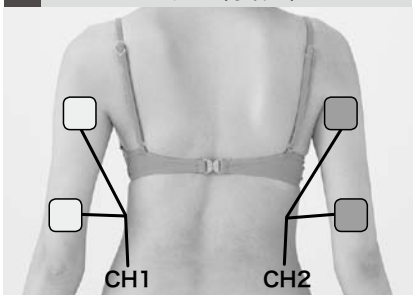
腕の貼り付け位置例

13 二の腕（内側）



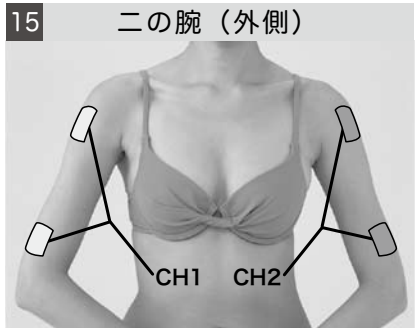
使用モード **ファスト** スロー

14 二の腕（裏側）



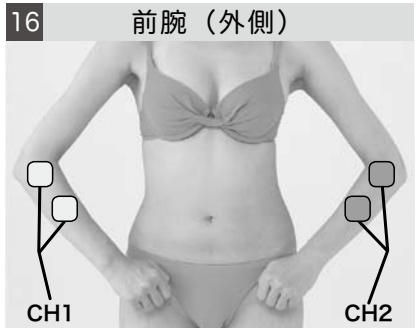
使用モード **ファスト** スロー

15 二の腕（外側）



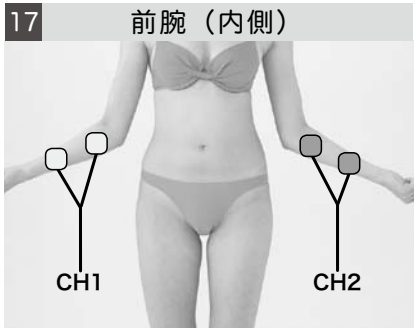
使用モード **ファスト** スロー

16 前腕（外側）



使用モード **ファスト** スロー

17 前腕（内側）

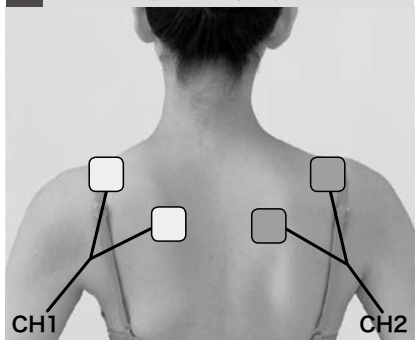


使用モード **ファスト** スロー

貼り付け位置の目安

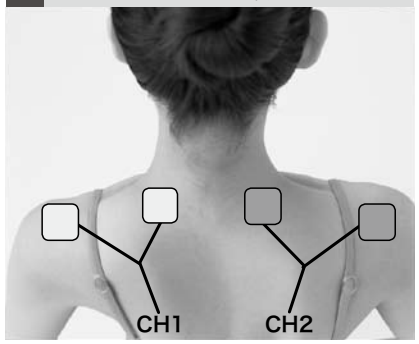
肩の貼り付け位置例

18 肩から背中



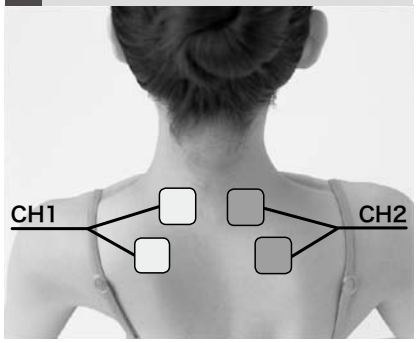
使用モード **ファスト** スロー

19 首から肩



使用モード **ファスト** スロー

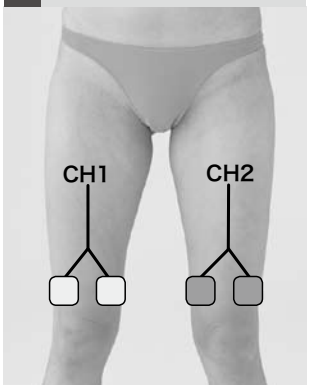
20 肩（内側）



使用モード **ファスト** スロー

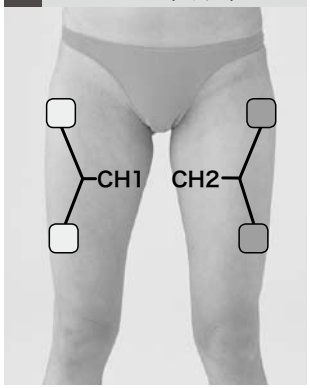
太ももの貼り付け位置例

21 ひざ上



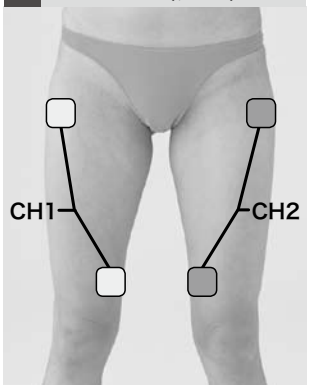
使用モード **ファスト** スロー

22 太もも（外側）



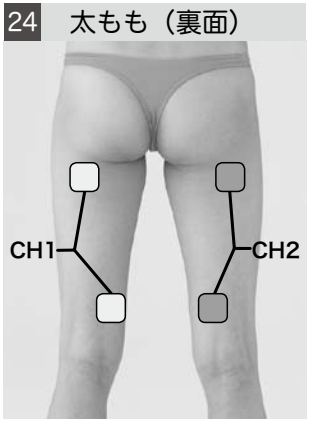
使用モード **ファスト** スロー

23 太もも（前面）



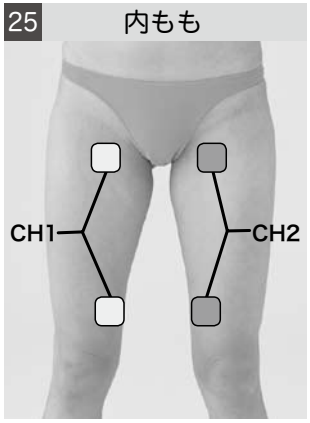
使用モード **ファスト** スロー

24 太もも（裏面）



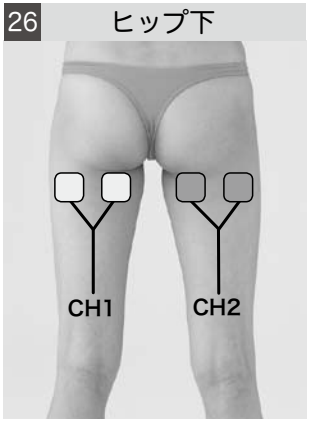
使用モード **ファスト** スロー

25 内もも



使用モード **ファスト** スロー

26 ヒップ下

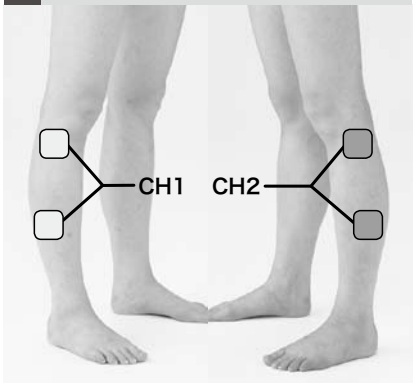


使用モード **ファスト** スロー

貼り付け位置の目安

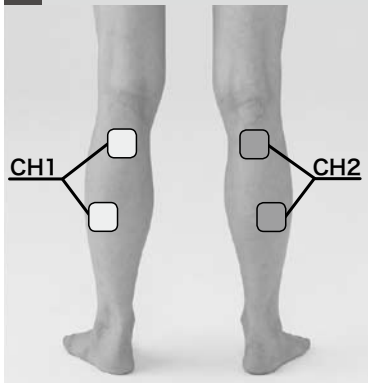
ふくらはぎの貼り付け位置例

27 ひざ下



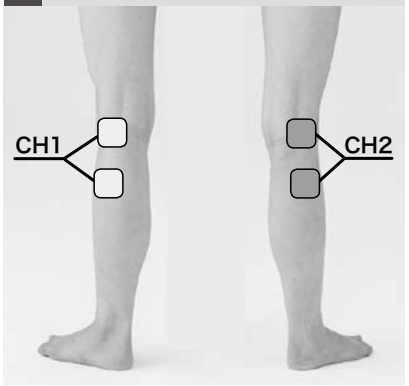
使用モード **ファスト** スロー

28 ふくらはぎ



使用モード **ファスト** スロー

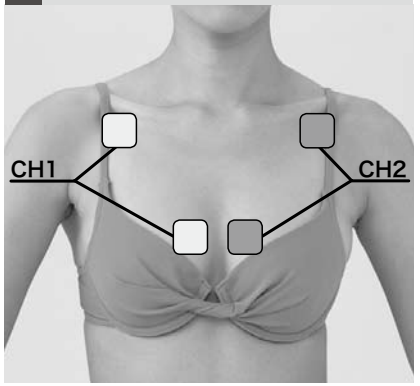
29 ふくらはぎ（外側）



使用モード **ファスト** スロー

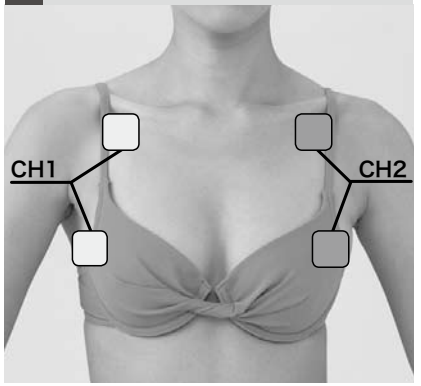
バストの貼り付け位置例

30 バスト全体



使用モード **ファスト** スロー

31 バストわき



使用モード **ファスト** スロー

※「バスト」へのご使用は、時間及び出力を控えめにご使用ください。
違和感を感じた時は直ちに使用を中止してください。

⚠ 警告

- 心臓を前後または左右にはさんで使用しないでください。
- 心臓に障害のある人は使用を控えてください。

体脂肪率・体重・サイズ測定表

効果を確認するために、ご使用前に必ず測定しましょう。
また、定期的に測定しましょう。

サイズ測定について

腹　上：へそから約5cm上の周囲
　　中：へその周囲
　　下：へそから約10cm下の周囲

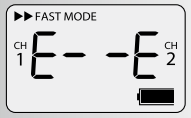
二の腕・太股は一番太いところ

日 付	体脂肪率 (%)	体 重 (kg)	腹 (cm)			二の腕 (cm)		太もも (cm)	
			上	中	下	左	右	左	右
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									

日 付	体脂肪率 (%)	体 重 (kg)	腹 (cm)			二の腕 (cm)		太もも (cm)	
			上	中	下	左	右	左	右
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									
/									

トラブルシューティング

故障かな？と思ったら

症 状	考えられる原因	対処方法
液晶表示画面に何も表示されない・電源が入らない・電源が途中で切れる	電池が切れている	新しい電池に交換してください
	電池の本数が足りていない	単４形乾電池を３本入れてください
	電池の向きが間違っている	電池の向きを確認し正しく入れ直してください
	電池の使用推奨期限切れ	使用推奨期限内の電池に交換してください
エラー表示が出る 	粘着パッドが４枚全て身体に貼り付いていない	粘着パッドを４枚全て身体に貼り付けてから使用してください
	粘着パッドの粘着力が弱い	粘着パッドを新しいものに交換してください
	粘着パッドの使用期限が切れている	粘着パッドを使用期限内のものに交換してください
	使用中に粘着パッドがお肌から剥がれてしまっている	粘着パッドをしっかりとお肌に貼り付けてから使用してください。粘着力が弱く剥がれてしまうようでしたら新しいものに交換してください
	粘着パッドがトレリート専用のものではない	トレリート専用の粘着パッドを使用してください
	接続コードの差し込みが不十分	本体・粘着パッドへ接続コードを奥までしっかりと差し込んでください
	接続コードに変な折れ曲がり、キズがある	接続コードを新しい物に交換してください
	接続コードがトレリート専用のものではない	トレリート専用の接続コードを使用してください

それでも症状が改善されない場合は、販売店へ修理を依頼してください。

●消耗品、部品のご購入はこちら
➡ TEL03-3341-4201
●インターネットでのご購入はこちら
➡ http://netshop.toray-intl.co.jp

本体操作について

操作内容	症 状	確認内容
セットロックスイッチ	ロックできない ロックを解除できない	操作手順を再度、ご確認ください。ロックの解除はセットロックスイッチを長押し（約1秒）してください（P25参照）
出力調節スイッチ	出力が上がらない 出力が下がらない	液晶表示画面にエラー表示がでていませんか？　出ている場合は【故障かな？と思ったら】の『エラー表示が出る』をご確認ください（P40参照）
		液晶表時画面にロック表示がでていませんか？ロック機能を使用中の場合は出力調節スイッチの操作ができなくなります（P25参照）
電源スイッチ	電源が入らない 電源が切れない	【故障かな？と思ったら】の『液晶表示画面に何も表示されない』をご確認ください（P40参照）
タイマー設定	タイマーの設定・変更ができない	モードスイッチを押すと【FAST MODE】→【SLOW MODE】→【TIMER】→【FAST MODE】…の順に切り替わります。タイマーが選択されているときに両CH出力アップスイッチまたは両CH出力ダウンスイッチを押してタイマーを変更してください（P23参照）
その他	各スイッチを押しても反応しない	操作手順を再度、ご確認ください（P19～25 参照）

それでも症状が改善されない場合は、販売店へ修理を依頼してください。

Q&A

Q1 使用開始時はどの程度の出力から始めれば良いですか?

A 出力を高くして使用するほど効果が出やすくなります。しかし、使用開始当初は慣れていないため出力はあまり高くできません。そこで使用開始時にはがまんできる最大の強さからスタートしてください。
慣れてきたら少しずつ出力を上げるようにしてください。身体が少しずつ強い刺激に慣れて行きます。また、強い刺激感の苦手な方は、ややきついと感じるレベルで少し長めに使用する事により効果が得られます。ただし、筋肉に極度の疲労を感じた場合は、使用を中止してください。

Q2 効果はどれくらいで出てきますか? 誰でも同じように効果がありますか?

A 筋肉のつき方や体質により個人差があります。食事を適正にとり継続して熱心に使用すれば、徐々に筋肉がトレーニングされていることを感じる方が多いようです。（人によって個人差があり、効果の出方は異なります）

Q3 毎日使った方が効果がでますか?

A 筋肉はトレーニング後1〜2日間休ませることが必要です。毎日同じ筋肉を使い運動しても筋肉は強くなりません。疲労がたまるだけです。毎日トレーニングを行いたい場合には、トレーニングをする部位を変えて行ってください。

Q4 1日に使用する制限時間はありますか?

A 目安として、１箇所１日２時間までとしてください。使用部位を変えれば、１日に数個所の使用ができます。

Q5 顔には使用できますか?

A 本製品はお身体への使用を目的に開発されております。お顔へのご使用はおやめください。

Q6 使用中に体感が変わるのは故障ではないですか?

A 故障ではありません。ファストモード、スローモードともに、はじめの２分間のウォームアップからトレーニングに切り替わる際に出力が約70%に下がります。さらに、最後の２分間のクールダウンに切り替わると体感が変わります。（P23参照）

Q7 粘着パッドを貼った場所に痛みを感じます。また、粘着パッドを貼った場所以外にも強い刺激を感じますが大丈夫ですか?

A 貼り付け位置がずれている可能性があります。無理をしてトレーニングを続けずに、電源を一度お切りください。P29〜37の各貼り付け位置例を参考にしながら、自分に合わせて調節（筋がつらない、筋肉の反応の良い場所）してください。

Q8 粘着パッドはどれくらいで交換すればよいですか?

A 粘着パッドは消耗品です。粘着力が低下（約1ヶ月程度の使用が標準）しましたら交換してください。

Q9 付属品に関する問い合わせは?

A 粘着パッドや接続コードなどの付属品のご注文やお問い合わせは、お求めの販売店または販売元にご連絡してください。

保 証 書

本証は、お買い上げいただいた製品が、厳密な検査基準に合格したものであることを証明します。
また、保証規定の内容にて保証いたしますので、よくお読みのうえ保管してください。

品　名 （型 式）	トレリート　EM300
製造番号	
ご購入年月日	年　　月　　日
保証期間	ご購入日から１年間

お客様名	フリガナ
電話番号	（　　）
お 客 様 ご 住 所	（〒　　-　　） 都道 府県

販売店名	
電話番号	（　　）
住　　所	（〒　　-　　） 都道 府県

保証規定

1. 取扱説明書に従った正常な使用状態で故障した場合は、ご購入年月日より１カ年間、無料で修理いたします。
2. 修理の際は、必ず本証をご提示ください。
3. 本証は日本国内においてのみ有効です。また再発行いたしませんので大切に保管してください。
4. 保証期間内でも次の場合は有料修理になります。
   - ●取扱説明書に記載のない使用・誤用・乱用による故障。
   - ●火災・地震・水害・その他天災および盗難等の災害による故障。
   - ●弊社以外での修理や改造による故障。
   - ●雷・規格外電圧での使用などの外部異常電圧による故障。
   - ●付属品の交換
   - ●本証の提示がない場合また必要事項の記入がない場合。
   - ●使用中に生じたキズなどの外観の変化。
5. 本製品の補修用性能部品の保有年数は、製造打切後7年です。
6. 「転居」などで、ご購入販売店での修理が受けられない場合は、販売元へご連絡ください。
7. 販売店印、購入年月日の記載がない場合は領収書をご提示ください。
8. 保証書がコピーの場合は無効となります。

東レインターナショナル お客様ご相談窓口のご案内

東レインターナショナル株式会社　お客様担当コンシューマーリレーション室
電話：03-3245-6450　月～金曜日（土日祝日は除く）10:00～12:00　13:00～17:00
インターネットでのご購入はこちら → http://netshop.toray-intl.co.jp

ご相談窓口における個人情報のお取り扱い

東レインターナショナル株式会社およびその関係会社は、お客様の個人情報やご相談内容を、ご相談への対応や修理、その確認などのために利用し、その記録を残すことがあります。また個人情報を適切に管理し、修理業務等を委託する場合や正当な理由がある場合を除き、第三者に提供しません。お問い合わせは、ご相談された窓口にご連絡ください。

販売元　**東レ インターナショナル株式会社** 商品部門
〒103-0023　東京都中央区日本橋本町三丁目1番1号
http://www.torelete.jp/

製造元　**伊藤超短波株式会社**

D0a231050-1102　A1103TS-XXXv
無断転載禁止